

Offene Sprechstunde

12.10.22

Sprechstunde: Der sozialpsychiatrische Dienst der Stadt Herne unterstützt Menschen und Angehörige mit schweren seelischen Erkrankungen, Suchtkrankheiten und Behinderungen. Fragen von einfachen Hilfen im Alltag bis zu Möglichkeiten und Grenzen sozialpsychiatrischer Hilfen können in einer offenen Sprechstunde erörtert werden. Es ist eine Beratung für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Mittwoch, 12. Oktober, 10 bis 13 Uhr
Sozialpsychiatrischer Dienst
EG des Gesundheitsamtes
Rathausstraße 6, Herne-Wanne
kostenfrei

Fibromyalgie

26.10.22

Vortrag: Die Gruppe Fibromyalgie lädt Interessierte zu einem offenen Gruppentreffen ein. Eingeladen ist die Ernährungsberaterin und Diätassistentin Pinar Cakmak. Ansprechpartnerin ist Pippa Goch vom Bürger-Selbsthilfe-Zentrum der Stadt Herne.

Mittwoch, 26. Oktober, 17 bis 19 Uhr
im großen Raum des Bürger-Selbsthilfe-Zentrums (BüZ)
Rathausstraße 6, Herne-Wanne
Anmeldung: 0 23 23 / 16- 31 21 oder
per E-Mail an pippa.goch@herne.de
kostenfrei



Woche der Seelischen Gesundheit

Die „Woche der seelischen Gesundheit“ findet alljährlich rund um den 10. Oktober, dem Tag der seelischen Gesundheit, statt. Bundesweit sind Bürger*innen eingeladen, Angebote wahrzunehmen und an Veranstaltungen teilzunehmen. Ziel ist es, über psychische Krankheiten aufzuklären, Hilfsangebote aufzuzeigen und die Bedeutung von seelischer Gesundheit in der Öffentlichkeit zu diskutieren. Die Woche der seelischen Gesundheit findet im Rahmen des bundesweiten Aktionsbündnis „Seelische Gesundheit“ statt. Selbstständig koordiniert werden die Aktionen auf kommunaler Ebene.

Unter dem Motto "Reden hebt die Stimmung – seelisch gesund in unserer Gesellschaft" setzt sich die Aktionswoche 2022 dafür ein, miteinander ins Gespräch zu kommen und Verständnis füreinander zu entwickeln. Denn: Reden hilft und kann entstandene Gräben überwinden und zu einem neuen Miteinander beitragen.

Die Stadt Herne beteiligt sich mit verschiedenen Angeboten an der Woche der seelischen Gesundheit: www.herne.de/wsg

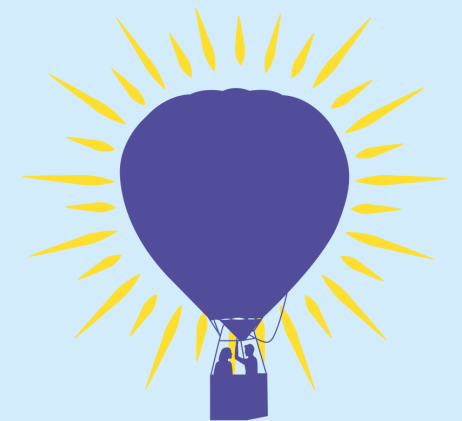


Herausgeber:
Stadt Herne
Der Oberbürgermeister
Redaktion: Fachbereich Gesundheit
Postfach 10 18 20
Stand: September 2022



Woche der seelischen Gesundheit

im Oktober 2022



Reden hebt die Stimmung

- seelisch gesund in
unserer Gesellschaft -



Kunterbunt rund um den Mund

5.10.22

Familienfrühstück: Alle Herner Familien mit Kindern bis drei Jahren sind herzlich willkommen, ein gemeinsames Frühstück zu genießen, zu spielen, sich auszutauschen und Fragen zu besprechen. Das Thema ist „Sprachförderung im Alltag“.

Mittwoch, 5. Oktober, 10 bis 11:30 Uhr
Familienbüro, Hauptstr. 241, Herne
Anmeldung: 0 23 23 / 16- 34 81
kostenfrei

Sprache ist das Tor zur Welt

19.10.22

26.10.22

Familienfrühstück: Alle Herner Familien mit Kindern bis drei Jahren sind herzlich willkommen, ein gemeinsames Frühstück zu genießen, zu spielen, sich auszutauschen und Fragen zu besprechen. Das Thema ist „Bewegung und Sprache im Alltag“.

Mittwoch, 19. Oktober, 10 bis 11:30 Uhr
H2Ö, Hölkeskampring 2, Herne
Anmeldung: 0 23 23 / 16- 34 81
kostenfrei

Mittwoch, 26.10.2022, 10 bis 11:30 Uhr
Gemeindezentrum Ev. Kirchengemeinde Sodingen, Mont-Cenis-Str. 327a, Herne
Anmeldung: 0 23 23 / 16- 34 81
kostenfrei

„Lucie im Land der Sieben Seen“

17.10.22

18.10.22

Fantasiereise für Kinder zwischen vier und zehn Jahren: Die Entspannungspädagogin Katrin Nedballa lädt mit ihrem Buch Kinder und Familien ein, sich zu entspannen. Ihre fantasievollen Geschichten enthalten Formeln der progressiven Muskelrelaxation und des autogenen Trainings. Sie lassen Kinder tagsüber zur Ruhe kommen oder helfen ihnen dabei, in einen geruhsamen Schlaf zu gleiten.

Kinder lernen spielerisch verschiedene Atemtechniken und Feuerwehrstrategien kennen, die sie und ihre Eltern anwenden können, um kurzfristigem Stress im Alltag entgegenzuwirken.

Abgerundet wird die Veranstaltung durch eine Fantasiereise aus dem Buch „Lucie im Land der Sieben Seen“. Für anschließende Fragen steht die Autorin nach der Lesung zur Verfügung.

Montag, 17. Oktober um 10 Uhr
Bibliothek Wanne
Wanner Straße 21, Herne,
kostenfrei
Geschlossene Lesung für Kitas

Dienstag, 18. Oktober um 16:30 Uhr
Bibliothek Herne-Mitte
Willi-Pohlmann-Platz 1, Herne
Anmeldung: 0 23 23 / 16- 28 03 oder
E-Mail an stadtbibliothek@herne.de
kostenfrei

Kontaktstellen bei der Stadt Herne rund um das Thema „seelische Gesundheit“ sind zum Beispiel der sozialpsychiatrische Dienst, das Bürger-Selbsthilfe-Zentrum und die Familien- und Schulberatung.

Mutig wie ein Superheld

29.10.22

Workshop: Die teilnehmenden Grundschulkinder lernen, wie sie Konflikte selbstsicher und ohne Provokationen klären können und wie sie in schwierigen Situationen Grenzen setzen oder sich verbal wehren können. Der Workshop findet in Kooperation mit dem Herner Bildungsbüro statt (Kursnr. 9207).

Samstag, 29. Oktober, 9 bis 13 Uhr
vhs im Kulturzentrum, Herne
Iolanda Carano, kostenfrei
Anmeldung: 0 23 23 / 16- 16 43

Besser umgehen mit Stress

27.10.22

Vortrag: Stress kann das Immunsystem schwächen und leichte Entzündungen hervorrufen. Bestimmte Lebensmittel können diese Entzündungen ausgleichen. Welches sind passende Lebensmittel gegen (Zell-)Stress und für ein gesünderes Leben (Kursnr. 8219)?

Donnerstag, 27. Oktober, 18:30 bis 20 Uhr
vhs im Kulturzentrum, Herne
Nicole Schmied, kostenfrei
Anmeldung: 0 23 23 / 16- 16 43

Yoga

29.10.22

Workshop: Der Hatha Vinyasa-Workshop richtet sich an fitte und nicht ganz so fitte Anfänger*innen, die die Grundlagen des Yoga erlernen möchten. Wie lassen sich z. B. Bewegungen mit der Atmung synchronisieren? Wie werde ich ausgeglichener (Kursnr. 8371)?

Samstag, 29. Oktober, 10 bis 12 Uhr
vhs im Kulturzentrum, Herne
Erkan Selici, Entgelt: 8 Euro
Anmeldung: 0 23 23 / 16- 16 43